

Num. # 22 | Octubre 2025

+ A prop teu Rubi

Exemplar gratuït

La revista d'estètica, salut,
tendències, oci, mascotes,
motor i molt més de Rubí.

ESPECIAL TARDOR



Miriam Fernandez
PHOTOGRAPHY

ESTUDIO FOTOGRAFICO

Embarazo - Newborn - Bebé
Cumpleaños - Familia - Mascotas
Comuniones - Negocios - Eventos

SESIONES DE NAVIDAD
★ AGENDA ABIERTA ★



¡RESERVA YA TU SESIÓN!
Obtén un regalo enseñando este anuncio

CARRER TORRENT DE L'ALBA 8, RUBÍ

Instagram icon MIRIAMFERNANDEZPHOTO

WWW.MIRIAMFERNANDEZPHOTO.COM

Implantología -20%*

20% dto* en
implantología digital

Vuelve a la rutina de la mejor manera!
Ahora, todos los tratamientos de im-
plantología digital tendrán este gran
descuento!



Instagram icon clinicadental_odontologicsrubi
Facebook icon Clinica Dental Odontologics Rubi
Website icon www.odontologicsrubi.com

*Consulta condiciones en clínica

Odontològics Rubí
Clínica Dental



Expertos en Implantología y Ortodoncia
Con más de 35 años de experiencia

c. Mestre Magi Raméntol, n. 1 baixos
T. 93 699 21 07 WhatsApp icon 682 49 40 23

Un octubre per gaudir-lo a cada pàgina

El mes d'octubre arriba amb els seus colors de tardor, els dies més frescos i l'encant d'una nova temporada plena de propostes i inspiració. En aquest número de la nostra revista trobaràs temes que t'acompanyaran en aquest canvi d'estació.

Parlem de la **tardor com a temps de bolets**, amb curiositats i consells per gaudir de la natura i la seva riquesa gastronòmica. També dediquem un espai al **Dia Mundial de la Salut Mental**, una jornada per reflexionar sobre la importància de cuidar-nos per dins i per fora.

Com que els mesos més freds ja són aquí, t'oferim **consells pràctics per estalviar energia a casa**, idees senzilles que marquen la diferència en la factura i ajuden al medi ambient. I no ens oblidem d'un aliment bàsic: **el pa**, al qual rendim homenatge en el seu dia internacional i recordem la seva història i varietat.

I com sempre, trobaràs les nostres **receptes de temporada**, una secció de **passatemps** per desconnectar, i l'**horòscop mensual**, perquè tinguis un acompanyament complet i entretingut.

Et convidem a endinsar-te en les pàgines d'aquest número i gaudir d'un octubre ple de sabor, salut i bones idees.

Concurso "Busca la Mascota" participa y puedes ganar

25€

¿Cómo participar?

1º: *Buscar nuestra mascota.* → 

2º: *Indicar en qué anuncio y página se encuentra la mascota.*

- Para comunicarlo, simplemente tienes que escribir un WhatsApp al número **617026168** con tu nombre, teléfono y en qué comercio anunciante de la revista te gustaría gastarlo.

- Si te va mejor, puedes escribir un mensaje al Instagram o el Facebook @revistamesapropteu, con la misma información mencionada anteriormente.

3r: *La persona ganadora se le llamará personalmente y saldrá publicado en el siguiente número de la revista.*

Recuerda que tienes que ser mayor de edad y tienes de tiempo hasta el 20 octubre para enviar la información.

El próximo sorteo se hará el día 21 de octubre

Muchas gracias a tod@s por participar y os animamos a seguir intentándolo.

La ganadora de septiembre ha sido **Gloria Àngel** y el comercio elegido **Pescaderia Olmar**.

Novedad: En el concurso a partir de este mes será obligatorio poner el nombre de la ganadora así como el comercio elegido y a ser posible con foto. Gracias.

Tardor: temps de bolets

Amb l'arribada de la tardor, els boscos s'omplen de vida i colors, i amb ells apareix un dels tresors més preuats de la natura: els bolets. Aquest producte, que cada any atrau milers d'aficionats, és símbol de tradició, gastronomia i connexió amb la natura.

La màgia dels bolets

Els bolets no són només un aliment: formen part del cicle natural del bosc, ajuden a regenerar la terra i mantenen l'equilibri ecològic.

Per als boletaires, endinsar-se a la muntanya és tota una experiència que combina passeig, paciència i emoció.

Tipus de bolets més comuns a la tardor

A Catalunya, la varietat de bolets comestibles és molt àmplia. Alguns dels més populars són:



Rovelló (Lactarius deliciosus): probablement el bolet més buscat, de color ataronjat i sabor inconfusible. Deliciós a la planxa amb all i julivert.



Camagroc (Craterellus lutescens): petit i allargat, molt apreciat per a guisats i arrossos.



Rossinyol (Cantharellus cibarius): amb forma d'embut i color groc intens, és molt aromàtic i versàtil a la cuina.



Cep (Boletus edulis): un autèntic manjar per la seva textura carnosa i gust delicat.



Trompeta de la mort (Craterellus cornucopioides): de color fosc però amb un sabor intens, ideal per a salses.

On es poden collir bolets?

Els boscos de pins, alzines i fagedes són els més propicis per trobar-ne.



Zones com el Montseny, el Solsonès, el Berguedà o el Prepirineu són destins clàssics per als amants de la micologia.

Els bolets necessiten humitat, ombra i un sòl ric. Després de dies de pluja seguits de jornades assolellades és el moment perfecte per sortir a buscar-ne.

Consells per a una recol·lecció responsable

- ✓ **Anar ben preparat:** cistell de vímet (mai bosses de plàstic), nava-lla i roba còmoda.
- ✓ **Identificació segura:** només collir bolets que sapiguem reconèixer al 100 %. Algunes espècies tòxiques poden confondre's amb les comestibles.
- ✓ **Respecte per la natura:** tallar el bolet en lloc d'arrencar-lo, no remoure el sòl i no deixar deixalles al bosc.
- ✓ **Normativa local:** en algunes zones hi ha limitacions de quantitat i regulacions específiques.

Un regal del bosc

Els bolets no només són un plaer gastronòmic, també són una oportunitat per desconectar, respirar aire pur i redescobrir els boscos a la tardor.

Cuinar-los després a casa és la cirereta d'una experiència que uneix natura i tradició.

En definitiva, aquesta temporada és el moment ideal per omplir la cistella amb sabors únics i gaudir del que la terra ens regala amb respecte i gratitud.

La Xerradeta

Cafeteria-bar

Vine a gaudir del bon ambient i comparteix moments a la teva nova La Xerradeta!

Carrer de la Verge de Fàtima, 55-57 Rubí · Tel. 698 48 26 80 (solo WhatsApp)

Novetats:

Plats combinats, pizzes per a portar, pastissos personalitzats

Ara ens trobaràs al Carrer de la Verge de Fàtima, 55-57. (Ctra. de Sant Cugat)

A més del nostre servei de cafeteria de sempre, et sorprendrem amb una carta renovada amb tapes i pizzes delicioses.

Staff · Revista MÉS A PROP TEU · Depòsit Legal B-21845-2023

Producció Mespúbli · Edició Antonio Martín · Publicitat Antonio Martín Tel. 617 02 61 68

info@revistamesapropteu.com

Maquetació i Disseny Marcela Viladot · Col·laboradors Nagore Marfí, Héctor Martín,

Pets Lovers, Bon Carma, Designio studio

www.revistamesapropdeteu.com



revistamesapropteu



Plantas de interior que resisten el otoño y purifican el aire

Con la llegada del otoño, los días se acortan, la luz natural disminuye y las temperaturas bajan. Este cambio de estación también se nota dentro de casa: pasamos más tiempo en interiores, buscamos espacios acogedores y necesitamos un ambiente saludable. Una manera sencilla y natural de conseguirlo es decorar con plantas de interior. Además de aportar belleza y frescura, algunas especies ayudan a purificar el aire, eliminando toxinas y mejorando la calidad del ambiente.

Beneficios de las plantas de interior en otoño

- **Purifican el aire:** absorben sustancias contaminantes y liberan oxígeno.
- **Aumentan la humedad ambiental:** algo muy útil cuando encendemos la calefacción.
- **Reducen el estrés y generan bienestar.**
- **Decoración natural:** aportan color y vida a cualquier rincón, incluso en los días más grises.



Plantas ideales para esta estación

1 Sansevieria o lengua de suegra



Muy resistente, apenas necesita cuidados y es perfecta para espacios con poca luz. Filtra toxinas como el formaldehído o el benceno.

2 Espatifilo (o lirio de la paz)



Reconocido por la NASA como una de las plantas más purificadoras, es capaz de absorber contaminantes del aire. Además, florece en interiores, aportando un toque elegante.

3 Poto



De crecimiento rápido, es ideal para colgar o colocar en estanterías. Se adapta a la falta de luz y al riego irregular.

4 Helecho de Boston

Perfecto para contrarrestar la sequedad del aire producida por la calefacción.



Sus hojas aportan frescura y textura al ambiente.

5 Aloe vera

Además de purificar el aire, sus hojas contienen un gel con múltiples usos medicinales y cosméticos.



6 Areca o palma de salón

Una de las mejores plantas para humidificar el ambiente. Aporta un aire tropical y elegante a cualquier estancia.



Consejos para cuidarlas en otoño

- **Luz:** colócalas cerca de ventanas para que reciban la máxima claridad posible.
- **Riego moderado:** el exceso de agua es uno de los errores más comunes; en esta época las plantas consumen menos agua.
- **Limpieza de hojas:** al haber menos ventilación, el polvo se acumula más. Limpia las hojas con un paño húmedo para que respiren mejor.
- **Temperatura estable:** evita colocarlas cerca de radiadores o corrientes frías.

Un toque verde para el bienestar

Tener plantas en casa en otoño no solo es una cuestión estética, también es una forma de cuidar la salud y el estado de ánimo.



Cada planta, con sus formas y colores, aporta un estilo único, y lo mejor es que muchas de ellas requieren muy poco mantenimiento.

Así que, si quieres darle a tu hogar un ambiente acogedor y saludable en estos meses más fríos, apuesta por las plantas de interior que resisten el otoño y te ayudarán a mantener el aire fresco y limpio.



EL NIU ROPA CÓMODA CON ESTILO
Prendas suaves, fáciles de llevar y pensadas para tu bienestar, porque vestir bien no tiene edad.

Ropa interior
Moda y complementos
Pijamas y ropa para estar por casa y de trabajo

Av. Barcelona, 1 · Rubí · Tel. 675 833 422
www.serveisactius.cat/valles/moda-intima-rubi

Selene avet Nairon

TOT DERI 2.0
CENTRE D'ESTÈTICA
Tarjeta Regalo desde 25 €

C/ Col Gerrer, n.º 4 RUBÍ
Telf. 93 588 65 27
690 740 696

MARBERFUSTERS
Desde 1958

- Muebles a medida
- Cocinas
- Puertas
- Parquet

C/ Neptuno, 6 · Terrassa
Tel. 630 953 877

abitare Comedores · Sofás
Dormitorios · Juvenil
Recibidores · Descanso
Muebles a medida

RUBÍ

Calidad al mejor precio

Carrer de Terrassa 19 · Rubí
(junto policía nacional)
Tel. 931 300 196 L'Escardivol

Dia Mundial de la Salut Mental

Cuidem la nostra ment

Cada 10 d'octubre se celebra el Dia Mundial de la Salut Mental, una jornada promoguda per la Federació Mundial per a la Salut Mental (WFMH) i recolzada per l'Organització Mundial de la Salut (OMS). L'objectiu principal és conscienciar la societat sobre la importància de la salut mental, trencar estigmes i fomentar recursos que garanteixin el benestar emocional de totes les persones.

Per què és tan important la salut mental?

La salut mental no significa només l'absència de trastorns psicològics.

També fa referència al nostre benestar emocional, social i cognitiu: com pensem, sentim i actuem en el dia a dia.

Factors com l'estrès laboral, les relacions personals, els hàbits de vida i els entorns en què vivim influeixen directament en ella.

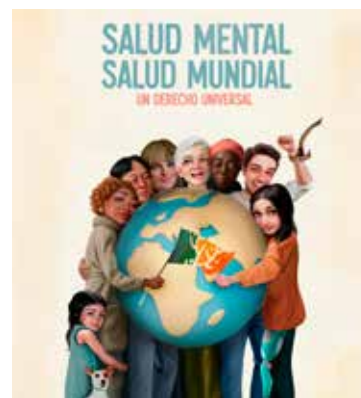


Cuidar la ment és tan essencial com cuidar el cos.

Una bona salut mental ens permet prendre decisions equilibrades, mantenir relacions sanes i afrontar les dificultats amb resiliència.

Un repte global cada vegada més gran

Segons l'OMS, 1 de cada 4 persones patirà algun problema de salut mental al llarg de la seva vida, sent la depressió i l'ansietat els més comuns.



A més, després de la pandèmia de la COVID-19, els casos s'han incrementat, especialment entre joves i adolescents.

La manca de recursos, la discriminació i el desconeixement fan que moltes persones no rebin l'atenció necessària.

Per això aquest dia és tan rellevant: donar visibilitat i normalitzar la recerca d'ajuda professional.



Com podem cuidar la nostra salut mental

- **Parlar del que sentim:** compartir emocions amb familiars, amics o professionals ens alleuja.
- **Mantenir rutines saludables:** menjar bé, fer exercici regular i descansar prou són pilars fonamentals.
- **Desconnectar del ritme diari:** dedicar temps a activitats d'oci, lectura, música o passejades a la natura ajuda a reduir l'estrès.



- Buscar ajuda professional: psicòlegs, psiquiatres i terapeutes són aliats imprescindibles per al benestar emocional.

El paper de la societat

Tots podem contribuir-hi: escoltar sense jutjar, donar suport a les persones del nostre entorn i defensar polítiques públiques que garanteixin l'accés a recursos psicològics per a tothom. Trencar l'estigma és responsabilitat col·lectiva.



Reflexió final

El Dia Mundial de la Salut Mental ens recorda que no hi ha salut sense salut mental i que tothom mereix viure amb benestar i dignitat.

La millor manera de celebrar-lo és fent petits gestos de cura cap a nosaltres i cap als altres, escoltant, comprenent i oferint suport.

Tenir cura de la nostra ment no és un luxe, sinó una necessitat bàsica.

Cuidar la salut mental és cuidar-se un mateix. Compartir les nostres emocions i parlar amb persones de confiança és un pas fonamental per alleugerir càrregues.

Invertir en salut mental és invertir en qualitat de vida, en benestar social i en un futur més just i saludable.

Mercè Merceria
Se hacen arreglos
Se borda
Confeccionamos trajes del Esbart
Etiquetas
Artículos de mercería en general
Artículos de Patchwork
¡Si no lo tenemos, lo traemos!
Passeig de les Torres, 20 · Local 1 · RUBÍ
Telf. 617 037 654 · 93 534 05 51

CORIUM
Bijuteria Artesanal
Moda i Complementos
Carrer Doctor Maximí Fornés, 8 · Rubí
Tel. 680 46 75 04
www.coriumbisuteria.com

Juanita
MERCERIA
Teixits · Confecció Llar
Arranjaments · Bugaderia · Brodats
Martes y Jueves tardes, cerrado
Carrer Lluís Ribas, 33 · Rubí
Telf. 644 70 79 60 · 93 699 07 09
confeccionsjuanita@gmail.com
www.merceriajuanita.es

HELLO INTERNATIONAL SCHOOL
www.hellointernationalschool.com
C/ Joaquim Bartrina,
nº 13-15, Bajos 12
RUBÍ
Tel. 935 88 60 22

ANGLÈS - FRANCÈS ALEMANY
• Clases per a nens/es, joves i adults
• Horari de matí, tarda i vespre
• Professorat nadiu i titulat
• Grups reduïts
50% Descompte amb aquest cupó
CLASSES DE REFORÇ I TÈCNiques D'ESTUDI
• Tots els nivells
Primària, ESO i Batxillerat
• Matemàtiques, física, química, llengües, ...
PREPARACIÓ A TITULACIONS OFICIALS
• First Certificate-B2
• Advanced-C1
• Proficiency-C2
• Clases de speaking
• Clases online
• Clases particulars
UNIVERSITY of CAMBRIDGE ESOL Examinations
Authorized Centres

Consells per estalviar energia amb la baixada de temperatures

Amb l'arribada de la tardor i l'hivern, les hores de llum natural disminueixen i les temperatures baixen. Això fa que la despesa energètica a les llars augmenti, sobretot pel que fa a la calefacció i la il·luminació. Així i tot, amb alguns hàbits senzills i una mica de planificació, és possible mantenir la llar confortable, reduir el consum i estalviar diners.

Aprofita la llum i la calor natural

Durant el dia, obre cortines i persianes per deixar entrar el sol i aprofitar la seva escalfor. A més de reduir el consum elèctric, aconseguiràs que els espais es mantinguin més càlids i agradables. A la nit, abaixa persianes i tanca cortines per conservar la calor acumulada.

Millora l'aïllament de la llar

Un bon aïllament és clau per evitar pèrdues de calor. Revisa finestres i portes i segella possibles esclotxes amb tires aïllants.

Les cortines gruixudes també actuen com una barrera contra el fred. Si és possible, col·loca catifes a terra, ja que eviten que el fred es traslladi a les estances.

Regula la calefacció de manera eficient

La temperatura ideal de confort es troba entre els 19 i 21 °C. Cada grau de més pot augmentar la despesa energètica fins a un 7%. Apaga la calefacció durant la nit o quan no hi siguis i fes servir programadors o termòstats intel·ligents per optimitzar el consum.



Electrodomèstics i il·luminació eficients

Substitueix les bombetes tradicionals per LED, que consumeixen fins a un 80% menys i tenen una vida útil molt més llarga. Escull electrodomèstic amb etiqueta d'eficiència energètica (A, A+, A++), ja que



encara que la inversió inicial sigui superior, a la llarga l'estalvi és notable.

Hàbits quotidians que marquen la diferència

Tanca les llums quan no les necessitis, desendolla carregadors i aparells en desús i aprofita els programes curts



o econòmics de rentadores i rentavaixelles.

També pots cuinar amb tapes a les olles per conservar la calor i reduir el temps de cocció.

Petits canvis per grans resultats

Recorda que l'estalvi energètic no significa renunciar al confort, sinó aprendre a utilitzar l'energia de manera més responsable i intel·ligent.

Cada petit gest, des de tancar una esclotxa fins a regular millor la calefacció, suma per aconseguir una llar més sostenible i eficient.



Consells ràpids per estalviar energia a la tardor i l'hivern

- Aprofita la llum natural**
Obre cortines de dia i tanca-les a la nit per conservar la calor
- Millora l'aïllament**
Segella finestres i portes; posa cortines gruixudes i catifes
- Temperatura ideal: 19-21 °C**
Un sol grau de més pot augmentar la factura fins a un 7 %
- Il·luminació eficient**
Canvia a bombetes LED i apaga les llums quan no les necessitis
- Electrodomèstics intel·ligents**
Escull etiquetes d'eficiència energètica (A+, A++)
- Hàbits quotidians**
Desendolla aparells, fes servir programes econòmics i cuina amb tapa



Amb aquests consells, gaudiràs d'una casa càlida i acollidora durant els mesos de fred, alhora que contribuiràs a cuidar el medi ambient i reduir la factura de la llum i del gas.

UNIVERTEC SPA
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

- Seguridad en el Trabajo
- Higiene Industrial
- Reconocimientos Médicos Laborales
- Seguridad en Obras de Construcción
- Planes de Autoprotección
- Seguridad en Trabajos de Desamiantado
- TPC Tarjeta Profesional Construcción y Metal

C/ Irlarte 1-9. Local 10. Rubí (Barcelona)
Acreditación nacional núm. SP109B
Telf. 93 587 25 96
Web: www.univertecspa.com
Email: univertec@univertecspa.com



Reparallar
petites reparacions de la llar...

GARANTIA 100
MÉS DE 10 ANYS ENS AVALEN!

Petites reparacions, instal·lacions de llum, aigua, gas, calefacció i aire condicionat

Tel. 660 642 232
Carrer Bartrina, 39 bis RUBÍ
www.reparallar.com
reparallar@gmail.com

Cristalería Medina

- Vidres plans
- Miralls
- Mampares de bany
- Vidrieres artístiques
- Persianes
- Mosquiteres
- Instal·lacions comercials

Carrer Bartrina, 9 · Local · 08191 RUBÍ
Telf. 619 823 974 · 93 112 69 27
cristalnamedina@hotmail.es

SUGIN
SUMINISTROS GINER & GINER, S.L.

Instalación y Mantenimiento de aire acondicionado
Limpieza de unidades con máquinas de inyección de ozono

Presupuestos sin compromiso
C/ Milà i Fontanals, 31 · Rubí
Tel. 93 588 42 22
www.sugin.es · suginrubí@hotmail.com

GM

VENDA I REPARACIÓ D'ELECTRODOMÈSTICS
LÍNIA BLANCA AMB GARANTIA

MÉS DE 35 ANYS D'EXPERIÈNCIA

C/ General Castaños, 37 · Rubí
93 699 50 02
691 674 180 • 603 714 978

- 16 de octubre - Día Mundial del Pan

Cada 16 de octubre se celebra el Día Mundial del Pan, una jornada dedicada a rendir homenaje a uno de los alimentos más antiguos y universales de la humanidad. Este día fue instaurado por la Federación Internacional de Panaderos (UIB) con el objetivo de destacar la importancia cultural, histórica y nutricional de este producto que ha acompañado al hombre desde sus orígenes.

¿Cuál es el origen del pan?

El pan tiene más de 10.000 años de historia. Los primeros indicios se remontan a las antiguas civilizaciones de Mesopotamia y Egipto, donde se mezclaban cereales molidos con agua y se cocinaban sobre piedras calientes.

Más tarde, los egipcios descubrieron la fermentación, lo que dio lugar a panes más esponjosos y sabrosos, un avance que marcaría para siempre la evolución de este alimento.



Con el tiempo, el pan se convirtió en un símbolo de vida, prosperidad y unión, presente en rituales religiosos, celebraciones y en la mesa cotidiana de prácticamente todas las culturas.

El Día Mundial del Pan rinde homenaje a un alimento básico

El pan ha sido considerado a lo largo de la historia como un pilar de la alimentación.

Su sencillez —harina, agua, sal y levadura— no le resta



importancia: es fuente de energía, de fibra y de nutrientes esenciales.

Celebrar este día es también reconocer el esfuerzo de panaderos y artesanos que mantienen viva la tradición, a la vez que innovan con nuevas variedades y técnicas.

Tipos de pan

La diversidad del pan es tan amplia como el mundo mismo.

Algunos ejemplos:



Pan de masa madre



Con fermentación natural, más digestivo y duradero.

Pan integral



Rico en fibra, ayuda a una dieta equilibrada.

Pan de centeno:



Más denso, típico en países del norte de Europa.

Pan de pita



Originario de Oriente Medio, ideal para rellenar.

Baguette



El clásico pan francés, de corteza crujiente y miga ligera.

Cada cultura ha desarrollado sus propias variedades, convirtiendo al pan en un alimento que refleja la identidad de cada pueblo.

¿Por qué el pan ha sido el principal alimento del hombre?

Su éxito radica en varios factores:

- ✓ Es sencillo de elaborar con ingredientes accesibles.
- ✓ Aporta energía gracias a su contenido en hidratos de carbono.
- ✓ Puede conservarse y transportarse fácilmente.
- ✓ Se adapta a distintas formas de consumo y acompañamiento.

El pan ha sido, y sigue siendo, el alimento universal por excelencia, uniendo tradición, nutrición y cultura en cada rebanada.

El Día Mundial del Pan nos invita a mirar más allá de lo cotidiano.

Cada hogaza es el resultado de siglos de historia, de manos artesanas y de un vínculo común que une a todas las culturas del planeta.



Comer pan es, en cierto modo, compartir humanidad.

CONSULTORIA
Moreno&Martínez

- ASESORÍA FISCAL-CONTABLE
- ASESORÍA LABORAL
- TRAMITACIÓN DE EXTRANJERÍA
- GRADUADO SOCIAL

C/ Víctor Català s/n · Tel. 936 978 961 · 08191 RUBÍ
ESTAMOS EN LA ZONA DE LAS TORRES, JUNTO A LA RAMBLA DEL FERROCARRIL

TAXI RUBÍ
93 588 82 53

Li oferim taxis
que s'adapten a les
seves necessitats

TONI TÉLLEZ
ASESOR INMOBILIARIO

Más de 15 años de experiencia en el sector

¿QUIERES VENDER O ALQUILAR TU VIVIENDA?

667 346 210
tonitellez86@gmail.com

CONTÁCTAME

CARPINTERIA DE ALUMINIO
FANNY S. L.

Acabados de máxima calidad con el mejor material
Asesoramiento y presupuesto sin compromiso

C/ Murcia, 30-32 L.1 · Rubí
Telf. 935 886 193
www.fannysl.com

AGENDA OCTUBRE

01/08/15/22 octubre 10:00

Miércoles Manitas
Asesoramiento y autorreparación de aparatos eléctricos
ATENEU MUNICIPAL, C. Xile, 3
Precio: Gratuito

01/06/08/10 octubre 17:00

Juguemos y respetemos
Juegos de mesa, juegos de movimiento y de habilidad, actividades de construcción y propuestas para trabajar la psicomotricidad
Pl. Constitució
Precio: Gratuito

02/07/09 octubre 17:00

Juguemos y respetemos
Juegos de mesa, juegos de movimiento y de habilidad, actividades de construcción y propuestas para trabajar la psicomotricidad
Pl. Neus Català i Pallegà y pl. Onze de Setembre
Precio: Gratuito

02 octubre 18:00

Inicio del ciclo Veus de Dona i presentació de libro
Nos vendrá a visitar Maria Roig con su libro "Ama de casa"
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito

04 octubre 10:30

La Trocateria
Espacio en el que se pueden intercambiar objetos, alargando su vida útil y previniendo residuos.
Plaza Nueva Estación



06 octubre 19:00

Arroces del mundo
Programación Otoño Joven
RUBÍ FORMA, Rambleta

Joan Miró, 14-18
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: <https://www.rubijove.cat/form/tardor-jove-25>

09 octubre 09:30

Vuelta por los senderos de Can Roig y Can Pòlit
¡Disfruta de la vida a lo grande!
Punto de encuentro: puerta del Pabellón Deportivo La Llana
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sí

09 octubre 18:00

Charla sobre Carmen Martín Gaité
En el marco del Club de lectura Veus de Dona
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito

10 octubre 18:00

Taller de aromaterapia y aceites esenciales
Aprende a crear tu botiquín natural
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Sala de Trabajo en grupo
Precio: Gratuito

11 octubre 18:30

El viaje
"Vespres de Jazz i Versos"
ATENEU MUNICIPAL, Xile, 3
Precio: Gratuito

11 octubre 13:30

Paella popular y música [NUEVA FECHA]
¡Disfruta de la vida a lo grande!
Rambla del Ferrocarril
Precio: Gratuito



14/21/28 octubre 16:00

Saca partido a tu móvil
¡Disfruta de la vida a lo grande!
RUBÍ FORMA, Rambleta
Joan Miró, 14-18
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sí

14/21/28 octubre 17:30

Internet básico
¡Disfruta de la vida a lo grande!
RUBÍ FORMA, Rambleta
Joan Miró, 14-18
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sí

15/22/29 octubre 10:00

Actívate bailando
¡Disfruta de la vida a lo grande!
CENTRE CÍVIC CA N'ORIOL, C. Soria, 1
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sí

15/22/29 octubre 16:00

Crea tu cortometraje
¡Disfruta de la vida a lo grande!
RUBÍ FORMA, Rambleta
Joan Miró, 14-18
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sí

15/22/29 octubre 17:30

Introducción al Chat GPT
¡Disfruta de la vida a lo grande!
RUBÍ FORMA, Rambleta
Joan Miró, 14-18
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sí

17 octubre 10:00

Taller de cocina saludable
¡Disfruta de la vida a lo grande!
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, C. Aribau, 5
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sí

18 octubre 10:30

La Trocateria
Espacio donde intercambiar objetos, alargando su vida útil y previniendo residuos.

Rambla del Ferrocarril
Precio: Gratuito

19 octubre 12:00

Magia con Oscar Sanjuan
Espectáculo de magia
MUSEU MUNICIPAL CASTELL, C. Castell, 35
Precio: Gratuito



21 octubre 17:30

EcoTaller de bisutería con ropa reciclada
Creamos joyas reaprovechando material textil
C.C. ESCARDÍVOL, Escuela de Arte y Diseño edRa
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sí

21 octubre 18:00

Relajación con perros
Interactuar con perros reduce el estrés y mejora la concentración
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito

25 octubre 10:30

La Trocateria
Espacio donde intercambiar objetos, alargando su vida útil y previniendo residuos.
Plaza Doctor Guardiet
Precio: Gratuito

25 octubre 11:00

Concierto del Aula musical, especial castañada
Ven a celebrar la castañada con este concierto acogedor
BIBLIOTECA MESTRE MARTÍ TAULER, Auditorio
Precio: Gratuito

30 octubre 10:00

Fitness en los parques de salud
¡Disfruta de la vida a lo grande!
Precio: Gratuito
Requiere inscripción
previa: Sí

¡ALTERNATIVA DE GOBIERNO!

En esta primera mitad de mandato, **hemos trabajado de forma incansable para convertirnos en la auténtica alternativa de gobierno en Rubí**. Nuestra labor está guiada por un único objetivo: **mejorar el día a día de los rubinenses y defender sus intereses** con responsabilidad, sentido común y compromiso con la realidad de Rubí.

Más de 15 mociones presentadas

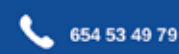
Por eso, en este primer tramo del mandato, hemos presentado **mociones centradas en los problemas reales** que afectan a los rubinenses, como **la seguridad, el mantenimiento, el civismo y la movilidad**.

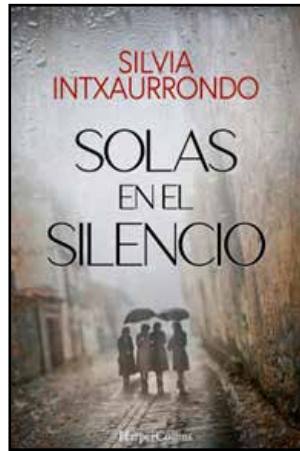
Más de 250 ruegos y preguntas

Además, hemos presentado **más de 250 ruegos y preguntas, basados en las peticiones directas de rubinenses, entidades y comerciantes**. Muchos de ellos sin respuesta por parte del Partido Socialista y sus socios.

Pisar calle, escuchar y actuar

Recorremos todos los barrios de Rubí, estamos con las asociaciones de vecinos, con las entidades deportivas, culturales y sociales, y con el comercio local. **Creemos en una política de proximidad. Solo así se puede ser alternativa de gobierno.**





Solos en el silencio

(HARPERCOLLINS)

Silvia Intxaurreondo

Una historia apasionante que ahonda en el amor incondicional y en la lucha por sobrevivir a un destino ya escrito.

Bajo la lluvia fina de Sopuerta, un pueblo frío del norte, unos feligreses enfilan el camino hacia la iglesia para escuchar la misa de domingo. Miran de reojo a Sole y a su hijo Joxean, un joven encerrado en la mente de un niño de cinco años; sobre todo Miren, su vecina y enemiga íntima.

Todos guardan secretos y sienten culpa. En especial, un grupo de mujeres que susurran en silencio el miedo, el desamor y la soledad. Hasta que unos terribles acontecimientos que todas intuían despertarán su venganza. ¿Hasta dónde estarán dispuestas a callar?



Misterio en el Barrio Gótico

Premio de Novela Fernando Lara 2025

Sergio Vila-Sanjuán

Unas cartas anónimas, un cadáver oculto y una ciudad que nunca olvida: Misterio en el Barrio Gótico La novela de Sergio Vila-Sanjuán que recorre el alma secreta de Barcelona

Víctor Balmoral, un periodista próximo a la jubilación, recibe unas cartas amenazantes que lo empujan a desentrañar misterios en el emblemático Barrio Gótico de Barcelona. Mientras lidia con este desafío y con las visitas que le hace el fantasma de su mejor amigo, se dedicará también a aclarar qué ocurrió con una mujer desaparecida hace décadas.

En una Barcelona enigmática, Víctor se moverá entre instituciones culturales, crímenes enterrados y antiguos secretos que aún respiran bajo los cimientos de los palacios.



LA GERMANDAT DE L'ÀNGEL CAIGUT

Premi Josep Pla 2024

Jaume Clotet

El secret més ben guardat de la humanitat corre perill de ser desvelat.

La Germandat de l'Àngel Caigut, una aventura apassionant i extraordinària.

Acre, Terra Santa, any 1291. Un grup de cavallers templers fugen de l'agonitzant Regne de Jerusalem. S'emporten el secret més ben guardat de la cristiandat. És vital que no caigui en mans dels infidels i que sigui custodiat en el lloc més segur del món.

Més de set segles després, l'enigma corre perill de ser desvelat i cal actuar sense dilació. Un monjo de Montserrat serà protagonista involuntari d'una aventura extraordinària que li canviarà la vida per sempre i que amenaça la basílica més sagrada dels catalans.

Internet: dels seus orígens a l'actualitat

Avui en dia, és gairebé impossible imaginar la nostra vida sense Internet. Està present en la feina, l'oci, la comunicació i fins i tot en les tasques més quotidianes. Però, com va començar tot i com ha evolucionat fins a convertir-se en l'eina global que coneixem?

Els orígens d'Internet

Internet té els seus inicis a la dècada de 1960, quan els Estats Units van desenvolupar un projecte anomenat ARPANET amb finalitats militars i acadèmiques. La seva funció principal era connectar ordinadors de diferents universitats i centres de recerca per compartir informació i assegurar la comunicació en cas d'emergència.

Amb els anys, aquesta xarxa va créixer i, durant la dècada de 1980, ja es començaven a establir connexions més àmplies entre institucions i països.



L'arribada de la World Wide Web

El gran pas es va donar a començaments dels anys noranta quan Tim Berners-Lee va crear la World Wide Web (WWW), que permetia accedir a informació de manera visual i senzilla a través d'enllaços i pàgines web. Això va revolucionar completament la manera de comunicar-nos i va obrir les portes a l'ús massiu d'Internet.

Internet en l'actualitat

Avui dia, Internet és una xarxa global amb milers de milions d'usuaris. Ha transformat la manera de treballar, aprendre i relacionar-nos. Plataformes digitals, xarxes socials, comerç electrònic, entreteniment en línia i eines de comunicació instantània formen part de la nostra vida diària.

A més, conceptes com la intel·ligència artificial, el 5G o el núvol estan portant Internet a un altre nivell, amb connexions més ràpides i noves possibilitats per a tots els sectors.



Un futur connectat

La història d'Internet ens mostra com la tecnologia pot transformar el món en poques dècades.

De ser una eina per a investigadors ha passat a convertir-se en una xarxa global d'intercanvi de coneixement, comunicació i oportunitats.

El seu futur, encara més connectat i intel·ligent, continuarà sorprenent-nos.



Tintoreria
OpenSec
Bugaderia

ARREGLOS DE TODO TIPO DE PRENDAS DE ROPA Y PIEL - TALLER PROPIO

- Lavado de prendas de ropa, en agua y seco
- Especialistas en prendas delicadas y vestidos de fiesta - Servicio a domicilio

Carrer de Pere Esmendia, 23 · Rubí
Tel. 691 75 73 99

TOLDOS Y PERSIANAS RUBI
www.toldosrubi.com
T. 93 588 40 98

Presupuesto sin compromiso

- Instalación y reparación de todo tipo de toldos, persianas, mosquiteras, cortinas y aluminio
- Automatizamos su toldo y persiana
- Pérgolas Gibus

Avda. de l'Estatut, 41
Rubí

TOLDOS Y PERSIANAS RUBI
www.toldosrubi.com
T. 93 588 40 98

Presupuesto sin compromiso

Avda. de l'Estatut, 41
Rubí

POWER PC

Ordenadores personalizados
Optimización de pcs
Ordenadores gamers desde 850 €

Somos informáticos... pero hablamos tu idioma

Reparación y venta de productos informáticos, ordenadores de sobremesa, portátiles, tablets, videoconsolas, móviles.
Reparaciones e instalaciones a domicilio.
Servicio de mantenimiento.
¡Infórmate!

Carrer de d'Àngel Guimerà, 4 · Rubí
Camí del Colomer, 2, local 2 · Sant Cugat
Tel. 931 793 549 · 936 049 071
Mov. 605 600 583 · 649 026 525
922 322 674 · www.informaticarubi.com



ABOGADOS

RIVO RUBEO ABOGADOS
C/ Mare de Déu de Fàtima nº 29
Tel. 683 41 52 82

ACADEMIA DE IDIOMAS

HELLO INTERNATIONAL SCHOOL
Joaquim Bartrina, 13-15, Bajos 12
Tel. 935 88 60 22

ACUPUNTURA

BON CARMA
C/ Joan Maragall, 41, entlo 1ª
Tel. 689 85 30 53

ADMINISTRACIÓN LOTERIAS

ADMINISTRACIÓN MORALES
Nº 3
Llobateras, 80
Tel. 93 699 75 31
www.loteriasmoraless.com

Nº 6 LA ESTRELLA NORTE
Lepant, 34
Tel. 93 588 48 16

AIRE ACONDICIONADO CALEFACCIÓN

SUGIN
Milà i Fontanals, 31
Tel. 93 588 42 22

ARREGLOS DE ROPA

EL RACÒ DE LA NATÀLIA
C/ Safir, 24
Tel. 692 11 70 22

ALFONSI COSTURERS
Pintor Murillo, 72
Tel. 670 77 14 23

BISUTERÍA

CORIUM
C/ Maximí Fornés, 8
Tel. 680 46 75 04

STRASS
Passeig Francesc Macià, 46
Galerías Rubí
Tel. 93 588 65 40

CARPINTERÍA

FUSTERÍA EBANISTERIA MARBER
C/ Neptuno, 6
Terrassa
Tel. 630 953 877

CARPINTERÍA DE ALUMINIO

FANNY S.L.
C/ Murcia, 30-32
Tel. 93 588 61 93

RODRÍGUEZ
C/ Compositor Verdi, 20-26
Tel. 93 699 38 57

CENTROS AUDITIVOS

ÒPTICA FÀBRICA
Passeig de Francesc Macià, 8
Tel. 93 697 09 51

CENTROS DE ESTÉTICA

BEAUTY STUDIO
C/ Doctor Robert, 5
Tel. 722 809 333

CENTRO AURORA
C/ Maximí Fornés, 64-66
Tel. 661 71 45 35

LASER LAB
C/ Rafael Casanova, 17
Tel. 644 292 071

TOT DEPI 2.0
C/ Cal Gerrer, 4
Tel. 690740696

DEPILA'T I MÉS
C/ del Pintor Murillo, 43,
Tel. 622 00 45 15

CERRAJERÍA

A-Cero Cerrajería
Su cerrajero de confianza
www.lacerradura.es
Ctra. de Sabadell, 14 - Rubí
Tel. 93 697 63 60

CLÍNICA DENTAL

EL TURÓ
Sant Jordi, 25
Tel. 93 697 16 78

ESTETIC DENT
C/ Calderón de la Barca, 30
Tel. 93 588 63 37

INSTITUT DENTAL SANT JOAN
C/ Sant Joan, 26
Tel. 93 697 46 44

RUBIDENT
Font de la Via, 1
Tel. 93 588 12 46

ODONTOLÒGICS RUBÍ
C/ Mestre Magí Raquénol, 1
Tel. 93 699 21 07

CONSULTORÍA

MORENO & MARTINEZ
Victor Català, s/n
Tel. 96 697 89 61

CORTINAS

ABITARE
C/ Terrassa, 19
TEL. 93 130 01 96

CRISTALERÍA

CRISTALERÍA MEDINA
C/ Bartrina, 9
Tel. 619 82 39 74

ESTUDIO FOTOGRÁFICO

MIRIAM FERNÁNDEZ PHOTOGRAPHY
C/ del Torrent de l'Alba, 8,
Tel. 635 137 292

FLORISTERÍAS

CARMEN ART FLORAL
Maximí Fornés, 42
Tel. 626 46 48 93

FRUTERÍAS

MONTVERD
Maximí Fornés, 10
Tel. 680 96 96 62

GUIARRAS

ESTRUCH
C/ Juan Maragall, 41 L.1
Tel. 93 588 86 53

HERBORISTERÍAS

SANTIVERI RUBÍ
Pg. de Francesc Macià, 28
Tel. 619 71 64 36

HIPOTECAS

BROKER HIPOTECARIO
Lluís Ribas 1 Loc
Tel. 669011355

INFORMÁTICA

RepararMac
Servei tècnic informàtic
Apple / Windows
Calle Unió, 12
603507043

NEW HOME PC
C/ Pintor Coello, 15
Tel. 93 667 71 87

POWER PC
Àngel Gimerà, 4
Tel. 605 60 05 83

INMOBILIARÍA

DONPISO
Lluís Ribas, 1, Local
Tel. 669 01 13 55

JABONES

SEXTO SENTIDO
C/ de Doctor Maximí Fornés, 12
Tel. 620 18 11 52

MERCERÍA

MERCÈ MERCERÍA
Passeig de les torres, 20
Tel. 617 037 654

MERCERÍA JUANITA
C/ Lluís Ribas, 33
93 699 07 09

MODA INFANTIL

BLAU I ROSA
Francesc Macià, 46
Tel. 93 697 26 56

MODA Y COMPLEMENTOS

EL NIU
Av. Barcelona, 1
Tel. 675 833 422

DESTI
Magí Ramentol, 9
Tel. 686 73 15 94

MOTOS

MOTOS CISCAR
Ctra. Terrassa, 70
Tel. 936 99 48 47

MUEBLES

ABITARE
C/ Terrassa, 19
Tel. 93 130 01 96

KB INTERIORS
Avd. Estatut, 44
Tel. 635 633 940

ÓPTICAS

ÓPTICA FÀBRICA
Cal Gerrer, 12
Tel. 93 016 88 99

PELUQUERÍAS

FIGUERAS
Maximí Fornés, 30
Tel. 936 99 88 47

PESCADERÍA

PEIX I MARISC CATY
C/ Monturiol, 24
Tel. 656 51 26 00

PEIXATERIA OLMAR
Francesc Rovira i Riba, 10
Tel. 603 60 94 74

PIENSOS

AGRI FAUNA
C/ Marconi, 3
Tel. 93 697 13 56

PETS LOVERS
Carr. de Sabadell, km 12,7, N 9
Tel. 633 667 555

PINTURAS

COLOR PAINT RUBÍ
Ctra. Molins de Rei, Km 12,7 - Nave 11
Tel. 935 86 10 94

PRODUCTOS A GRANEL

BÀSICS
C/ Magallanes, 39
Tel. 93 588 29 71

QUIROMASSAJE

TEMPS PER A TU
Avda. de L'Estatut, 217
Tel. 640890578

REFORMAS

INSPIRA CUINES
C/ Iriarte 1-9
Tel. 613 38 82 78

Designio Studio
TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREANDO HOGARES
C/ Cervantes, 83
Rubí
Tel 936 097 580

Jordi Cots l'Estudi
Interiorisme i decoració
C/Maximí Fornés, 21 93.125.44.61
@jlesstudi
www.lesstudi.cat

REGALOS

TU TIENDA FRIKI
Maximí Fornés, 38
Tel. 620 95 94 60

REGALOS PERSONALIZADOS

DE MOI A TOI
https://demoiatoi.com
Tel. 634 80 26 12

REPARACIÓN ELECTRODOMÉSTICOS

GM
C/General Castaños, 37
Tel. 691 67 41 80

REPARACIONES DEL HOGAR

REPARALLAR
Bartrina, 39 bis
Tel. 660 64 22 32

REVISTAS Y PRENSA

IKASTOLA
Carrer de Lluís Ribes, 29
Tel. 640 78 28 75

ROTULACIÓN

MADIS
C/ Murcia, 10
Tel. 93 588 87 81

ROPA MUJER

STEFÍ FI
Doctor Maximí Fornés, 1
Tel.659 879 113

SEGUROS

OCCIDENT
Jordi Altemir
C/ Lluís Ribas, 1
Tel. 659 75 47 43

JORDI VILA
C/ Marconi, 1
Tel. 93 699 78 33

TALLER MECÁNICO

AUTO TALLER MORRAL
Ctra. Molins de Rei, Km. 12,2
Tel.93 588 2819

HOBBY CARS
C/ del Ciclisme, 37
Tel. 673 10 41 34

ANTONIO MARTÍN
C/ del Brillant, 6
Tel. 936 99 71 64

TAXIS

TAXI RUBÍ
Tel. 93 588 82 53

TINTORERÍAS

OPENSEC
Pere Esmendia, 23
Tel. 691 757 399

TOLDOS

TOLDOS Y PERSIANAS RUBÍ
Av. de l'Estatut, 41
Tel. 93 588 40 98

TRABAJO EN CASA

DINERO EXTRA A TU RITMO
WhatsApp
606 185 927

VESTUARIO LABORAL

EPIS RUBÍ
Av de l'Estatut 28-38, L.8
Tel. 93 023 42 19

VIDENTE, MÉDIUM, TAROTISTA

MARTA LUZ
611 425 152
@luzdeguia

YOGA

BON CARMA
C/ Joan Maragall, 41, entlo 1ª
Tel. 689 85 30 53

YOGAONE RUBÍ
Sant Sebastià, 41
Tel. 937 42 74 18

ZAPATERÍAS

RÁPIDO MODERNO
C/ Mare de Déu de Lourdes, 32
Tel. 654 179 101

RÁPIDO DEL CALZADO
C/ Llobateras, 88
Tel. 629 919 344

ANÚNCIATE EN ESTA SECCIÓN DESDE 4€ Teléfono 617 026 168

Productos de calidad para cuidar tu salud y bienestar

En la actualidad, cada vez más personas buscan mejorar su calidad de vida a través de la alimentación y la suplementación responsable.

Apostar por productos de calidad no solo garantiza un mejor aporte nutricional, sino también seguridad, eficacia y confianza en aquello que consumimos.

Nutrición equilibrada

Los productos diseñados para complementar la dieta pueden aportar **vitaminas, minerales y antioxidantes** que, en ocasiones, no obtenemos en cantidad suficiente con la alimentación diaria.



NUTRICIÓN CELULAR

NUTRICIÓN
DESINFLAMACIÓN
OXIGENACIÓN
ENERGÍA
SISTEMA INMUNOLÓGICO
CONTROL PESO

WhatsApp
606 185 927

FitLine
Experiencia results.
Independent Distributor

Te ofrecemos una completa gama de productos con un enfoque holístico para Salud, Fitness y Belleza

Un aporte **extra de nutrientes** de calidad ayuda a mantener el **organismo en equilibrio** y lleno de vitalidad.

Desinflamación natural

Existen complementos con ingredientes de **origen natural**, como la cúrcuma o los ácidos grasos omega-3, que ayudan a combatir la **inflamación y a proteger las articulaciones**. Consumirlos en formatos de calidad asegura que el cuerpo los asimile mejor y logren un efecto real.

Energía y vitalidad

Cuando el **cansancio o el estrés** nos afectan, algunos productos elaborados con **vitaminas del grupo B, hierro o ginseng** pueden ser aliados para **recuperar la energía**. La clave está en elegir siempre **marcas reconocidas**, con fórmulas seguras y estudiadas.

Refuerzo del sistema inmunológico

La **vitamina C, la vitamina D, el zinc o la equinácea** son nutrientes y extractos muy valorados por su capacidad de fortalecer las defensas. Un producto de calidad, con las dosis adecuadas, puede ser **clave para mantener el sistema inmunológico** fuerte durante todo el año.



Control de peso saludable

Existen soluciones nutricionales que ayudan a gestionar el apetito, mejorar la digestión o acelerar el metabolismo.

Siempre deben estar acompañadas de una alimentación equilibrada y ejercicio físico, pero contar con **productos seguros y de confianza** puede marcar la diferencia en el proceso.

La importancia de la calidad

No todos los productos son iguales. Elegir **fórmulas con certificaciones, estudios científicos y materias primas naturales y seguras** es la mejor inversión para cuidar nuestro cuerpo.

La calidad no solo se refleja en los resultados, sino también en la tranquilidad de saber que estamos cuidando la salud de manera responsable.



Bon Carma

Centre de tractaments naturals



IOGA

Acupuntura
Naturopatía
Chamanismo

¿Quién dice que hacer yoga es caro?

MATRÍCULA
GRATUITA

30€
MES

HORARIO CLASES DE YOGA

Lunes	17:45 - 19:00 Kundalini Yoga	19:30 - 20:45 "Cuerpo flexible, mente flexible"
Martes	9:30 - 11:00 Kundalini Yoga	19:45 - 21:00 Kundalini Yoga
Miércoles	17:45 - 19:00 Kundalini Yoga	19:30 - 20:45 "Cuerpo flexible, mente flexible"
Jueves	9:30 - 11:00 Kundalini Yoga	19:45 - 21:00 Kundalini Yoga
Viernes	17:45 - 19:00 "Cuerpo flexible, mente flexible"	

Joan Maragall, 41 · entlo 1ª · Rubí

WhatsApp 689 85 30 53

Kundalini Yoga, Inmunidad y la Sabiduría de los Cinco Elementos

El Kundalini Yoga, una disciplina milenaria, ha ganado una creciente popularidad en los últimos años. Más allá de sus beneficios físicos y mentales, esta práctica ancestral ofrece una vía profunda para fortalecer el sistema inmunológico y armonizar el cuerpo energético. Al explorar los principios de la Medicina China y la Teoría de los Cinco Elementos, podemos comprender mejor cómo el Kundalini Yoga influye en nuestra salud integral.

El Kundalini Yoga se centra en despertar la energía Kundalini, una fuerza vital latente en la base de la columna vertebral. A través de posturas (asanas), respiración (pranayama) y meditación, esta energía se eleva, estimulando los chakras y los sistemas energéticos del cuerpo. Este proceso no solo promueve la flexibilidad y la fuerza física, sino que también equilibra las emociones y fortalece el sistema nervioso.

La Medicina China, con sus raíces en la filosofía taoísta, considera al cuerpo como un microcosmos del universo. La Teoría de los Cinco Elementos (Madera, Fuego, Tierra, Metal y Agua) describe cómo estos elementos interactúan entre sí y se manifiestan en diferentes aspectos de nuestra salud. Cada elemento está asociado a órganos, emociones, estaciones del año y sabores específicos.

El Kundalini Yoga y la Medicina China comparten una visión holística de la salud y el bienestar. Al practicar Kundalini Yoga, estamos trabajando con los mismos principios energéticos que se describen en la Medicina China. Por ejemplo:

► **Equilibrio de los Elementos:** Las prácticas de Kundalini Yoga, como las mudras y los mantras, ayudan a equilibrar los cinco elementos en el cuerpo.

► **Fortalecimiento de los Órganos:** Muchas posturas y ejercicios de respiración se enfocan en estimular órganos específicos, como los riñones, el hígado y los pulmones.

► **Gestión del Estrés:** La meditación y las técnicas de relajación del Kundalini Yoga son poderosas herramientas para reducir el estrés, que es un factor importante en la salud inmunológica.

La práctica regular de Kundalini Yoga puede ofrecer numerosos beneficios para el sistema inmunológico, incluyendo:

► **Reducción del Estrés:** El estrés crónico suprime el sistema inmunológico. El Kundalini Yoga ayuda a reducir el estrés y promover la relajación.

► **Mejora de la Circulación:** Las posturas y los ejercicios de respiración estimulan la circulación sanguínea, lo que facilita el transporte de oxígeno y nutrientes a las células inmunitarias.

► **Equilibrio Hormonal:** El Kundalini Yoga puede ayudar a equilibrar las hormonas, que desempeñan un papel importante en la función inmunológica.

► **Fortalecimiento del Sistema Nervioso:** Un sistema nervioso saludable es esencial para una función inmunológica óptima. El Kundalini Yoga fortalece el sistema nervioso y mejora la comunicación entre el cerebro y el cuerpo.

El Kundalini Yoga ofrece una vía poderosa para fortalecer el sistema inmunológico y promover la salud en general. Al comprender los principios de la Medicina China y la Teoría de los Cinco Elementos, podemos profundizar nuestra práctica y obtener beneficios aún mayores.

Ms. Olympia ProM.

El 11 de abril 25, **Joana Romano**, se rompió el tendón del bíceps en Alemania, a tres meses del gran campeonato; **OLYMPIA PROFESIONAL EN TOKIO**. esta lesión le suponía no poder llegar a competir al **Ms.Olympia**, (un Campeonato muy difícil de clasificar)



Joanna obtuvo la clasificación con **medalla de Oro en Phoenix USA**, obteniendo así, el pase directo al **Ms.Olympia**.

Joanna, como única atleta española que representaría a nuestro país con unas expectativas según al anterior **Olympia Pro** que hizo, pudiendo ser competitiva y con la posibilidad de volver hacer pódium como el año anterior.

Después de la grave lesión tuvo que ser intervenida.

Era casi imposible llegar a ese evento, la recuperación era de seis a ocho meses y solo teníamos tres, ya que el Olympia era el 11 de agosto. Recuperarse sin poder trabajar la parte superior ni poder ejercitar el bíceps era la mayor barrera.

Con el trabajo de un experto fisioterapeuta, la fuerza mental y física de **Joanna** y mi apoyo en todo ese camino, hicieron que ese milagro se hiciera real. Ha sido el reto más grande que hemos tenido en toda nuestra carrera.

¡¡Conseguimos nuestro sueño!!

Llegar a Japón y pisar ese escenario fue espectacular, solo unos pocos pueden llegar a esa tarima.



La única chica española era **Joanna**, al lado tenía competidoras de todo el mundo. Nuestro objetivo ya lo habíamos conseguido. Seguramente no fue su mejor versión, ya que con ese contratiempo no dio tiempo a poder llegar a su 100%, pero su físico lució muy bien.

El evento se hizo en un auditorio de lujo en el centro de **Tokio**, a la altura de los shows que estamos acostumbrado a vivir en USA.

Japón enamora por su orden, limpieza y respeto al prójimo. Una cultura muy diferente que te envuelve desde el primer día.

Desde aquí quiero felicitar a **Joanna** por su enorme trabajo, por su



determinación, por su coraje en momentos duros y por su tenacidad en conseguir las cosas aun no estando a su favor, es la diferencia que marca a los campeones del resto. También a mi hija **Carla**, que se adaptó y nos ayudó en todo momento.

Nuevos retos nos esperan, seguiremos relatando nuestras vivencias.

Mario Leal

A prop teu y Star Fitness.



STAR fitness GYM CENTER

NUTRICIÓN ESPORTIVA · AFORAMENT LIMITAT

Tel. 93 106 372

www.starfitness-online.com

starfitness_gymcenter · joannalbbproromano · lbbproromano

Promoción Octubre 2025

Tres meses de gimnasio

Pauta de entreno inicial

Toalla de regalo

Sin matrícula!!

Entrena en una sala privada con supervisión profesional.

Es la hora del cambio!!

Star Fitness a otro nivel

Todo por 195€

Organización del armario del verano al otoño/invierno

Con la llegada del otoño, los días se acortan y las temperaturas comienzan a bajar. Es el momento perfecto para realizar el tradicional cambio de armario, una tarea que no solo ayuda a mantener el orden en casa, sino que también facilita el día a día a la hora de vestirnos.

El primer paso es vaciar el armario y revisar la ropa de verano. Separa las prendas que realmente has usado de las que han quedado olvidadas: **donar, reciclar o regalar aquello que ya no necesitas** es una forma práctica y solidaria de hacer espacio.

Guarda lo que quieras conservar en cajas, fundas o bolsas al vacío, protegiéndolo del polvo y la humedad.



A continuación, organiza la ropa de otoño e invierno.

Coloca las **prendas de uso diario a la vista** y reserva un espacio para abrigos, chaquetas y accesorios como bufandas, gorros o guantes.

Una buena idea es **clasificar por tipos** (camisas, pantalones, jerséis) o incluso **por colores**, para localizar más rápido lo que buscas.



No olvides revisar el calzado: limpia bien las sandalias y guárdalas, dejando a mano botas y zapatos cerrados. Aprovecha también este momento para renovar básicos como camisetas interiores o medias.

El cambio de armario no es solo una cuestión de espacio, sino también de bienestar.

Un armario ordenado aporta **sensación de calma y practicidad**, y te ayuda a disfrutar más de tus prendas favoritas durante la nueva temporada.



Designio studio

TRANSFORMANDO ESPACIOS, CREANDO HOGARES

Especialistas en reformas integrales

Nos encontrarás en:
C/ Cervantes 83, Rubí
Tel. 93.609.75.80

designio_bcn
www.designio-interiores.com

Tu publicidad
aquí por:
25 €
al mes

Cocina Gallega
XEITO RESTAURANTE
Av. l'Estatut, 34, Rubí
Tel. 632 71 00 45

Explora la riqueza gastronómica de Galicia con nuestra selección de embutidos y salados gallegos y el sabor inigualable de la cocina gallega. Disfrutando de ella tanto en El Restaurante como en nuestra tienda.

Lunes y Martes cerrado
Miércoles: De 19:00 a 23:30
De Jueves a Sábado: De 13:00 a 17:00 y de 19:00 a 23:30
Domingo: De 13:00 a 17:30

Av. Estatut, 34 · Rubí
T. 632 71 00 45

BAR RESTAURANTE HUELVA

Menú de día de lunes a viernes
Gran variedad de tapas

Av. de l'Estatut, 42, Rubí
Tel. 936 99 80 40

BRASARANDA STEAKHOUSE

Auténtico sabor a la brasa
Brasa, sabor y buenos momentos
¡Te esperamos!

Carrer d'Iriarte, 33
08191 RUBÍ
93 119 22 30 · 653 89 42 68

Sardinas en salsa de tomate

Receta realizada por Lis de Pescadería Olmar



Las sardinas son un pescado humilde y sabroso, muy nuestro. Y lo mejor: ahora están en plena temporada. Esta receta, sencilla y llena de aroma, es ideal para disfrutar en familia con un buen pan al lado para mojar en la salsa.

Ingredientes

- 750 g de sardinas limpias
- 2 hojas de laurel
- 4 dientes de ajo
- Perejil fresco picado
- 1 cebolla blanca
- Aceite de oliva virgen extra
- 400 g de tomate triturado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita (de postre) de tomate concentrado

Preparación

- **Preparar las sardinas.** Salpimentar las sardinas limpias y freírlas en una sartén amplia con un poco de aceite de oliva hasta que queden doradas por fuera. Retirarlas y reservar.
- **Hacer el sofrito.** En la misma sartén, añadir la cebolla picada y los dientes de ajo laminados. Pochar a fuego medio hasta que estén tiernos y transparentes.
- **La salsa.** Incorporar el tomate triturado, la cucharadita de tomate concentrado y las hojas de laurel. Cocinar unos minutos hasta que el tomate reduzca y empiece a hacer "chup chup".
- **Unir sabores.** Colocar de nuevo las sardinas dentro de la salsa, tapar y dejar cocinar a fuego suave durante 5 minutos.
- **El toque final.** Justo antes de servir, espolvorear perejil fresco picado por encima.

LMAR PEIXATERIA
Servel a domicili, informi's

Telèfon: 603609474
C/ Francesc Rovira i Riba, 10
(Sant Jordi Parc), Rubí
@peixateriaolmar

A la nostra peixateria hi trobaràs: Peix i marisc fresc del dia
Plats preparats a punt per gaudir:
Bacallà amb allioli, pizzas, suquet de peix i més.
Zona gourmet: Les millors conserves del Cantàbric, sardines, escopinyes, navalles...

COCINA GALLEGA

XEITO
Restaurante y tienda típico Gallego.
Cocina y empanadas Gallegas.
Av. de l'Estatut, 34
Tel. 632 71 00 45

RESTAURANTES ITALIANOS

La Tagliatella
Dove Mangiare è un Piacere
Carrer del General Prim, 33, 35
08191 Rubí, Barcelona
935 87 35 35

Pizzeria da Giorgio
Av. de l'Estatut 229, Rubí
Tel. 936 99 62 31

BRASERIA

Brasaranda
C/ d'Iriarte, 33
Tel. 653 89 42 68

COCINA DE MERCADO

Restaurant El Portalet
Plaça Dr. Guardiet, 14, Rubí
Tel. 935 88 54 68

Restaurant Huelva
Av. de l'Estatut, 42, Rubí
Tel. 936 99 80 40

Bar Restaurant Cal Pako
C/ de la Natació, 17, Rubí
Tel. 935 88 02 55

¡El Sardinet!
RESTAURANT & BAR
Menú diari 14,50 € · Dissabtes 22 €
carretera de terrassa nº 99 Rubí
RESERVAS AL 93 588 95 74

RISTORANTI · PIZZERIA
La Tagliatella
Dove Mangiare è un Piacere
www.latagliatella.es
Carrer del General Prim, 33, 35
08191 Rubí, Barcelona
935 87 35 35

Bar Restaurant Trasmallo
Ctra. Terrassa, 134, Rubí
Tel: 936 99 29 83

COCINA LATINA

Bar Restaurante Fusión
plaza doctor Pearson, 4
Tel. 640 23 08 65

COCINA MEDITERRANEA

Restaurante L'esquineta
C/ Sardana, 2, Rubí
Tel. 934 860 795

CAL TENTE
Tapas, bocadillos, cachopo, aneto
C/del Futbol, 5, Rubí
Tel. 627 16 62 32

la Barra SANT ROC
Promoción en desayunos a partir de 2,70€ y menú diario a partir de 13,50€
C/ La Riera, 1 · Rubí
Tel. 93 643 61 75

CAFETERÍA PASTELERÍA

MÉNDEZ
Dr. Robert, 9,
Tel. 629 51 74 94

ROSTISSERIA

Rostisseria Rubí
C/ Monturiol, 19 Rubí
Tel. 936 973 103

LA TAGLIATELLA X CARLOS MALDONADO
ISOLO HASTA EL 30 DE NOVIEMBRE!

PANZEROTTI CARBONARA MORUNA & BOLOGNESE COREANA
CAMPANELLE TANDOORI ALLA SALENTINA

L'esquineta
CUNA MEDITERRANEA
TAPES · ESMORZARS
MENÚ DIARI
MENÚ PER A GRUPS
SOPARS
ESMORZAR DE FORQUILLA
CARNS A LA BRASA
Música en viu
Carrer Sardana, 2 · RUBÍ
RESERVES: 934860795

la Barra SANT ROC
C/ La Riera, 1
Rubí
Tel. 93 643 61 75
Promoción en desayunos a partir de 2,70€ y menú diario a partir de 13,50€

Cal Pako
Bar - Restaurant
Sala para eventos · Reuniones de empresa
Celebraciones · etc.
Menú diario
Almuerzos Especialidad en corte a cuchillo de paletilla de bellota.
C/. Natació, 17 · Rubí
T. 93 588 02 55

Panellets tradicionales



Ingredientes

- 250 g de almendra molida
- 200 g de azúcar
- 150 g de patata cocida (o boniato)
- 1 huevo (yema para la masa, clara para rebozar)
- Piñones, almendra picada o coco rallado para decorar



Preparación

- Cuece la patata (o boniato), pélala y tritúrala hasta obtener un puré fino.
- Mezcla el puré con la almendra molida, el azúcar y la yema de huevo hasta formar una masa homogénea.
- Deja reposar la masa en la nevera durante unas horas (mejor de un día para otro).
- Forma bolitas pequeñas con las manos.
- Rebózalas con piñones, coco o almendra. Si usas piñones, pinta primero con clara de huevo para que se peguen.
- Coloca los panellets en una bandeja con papel de horno y hornea a 200 °C durante unos 10 minutos, hasta que estén ligeramente dorados.

Se pueden preparar también de chocolate, café o limón, variando la decoración.

taco'n madre
¡Vive México en cada bocado!
Comida 100% auténtica mexicana
Nachos, tacos, micheladas, aguas frescas,
platillos mexicanos y mucho más...
Muestra este anuncio o la revista + A prop teu y llévate uno
de nuestros postres gratis en tu consumición mínima de 15€
DIRECCIÓN
Calle Bartrina 39, Loc. 1-2, Rubí
M-J | 13h-22h V-S | 13h-23h D | 13h-22h
CONTACTO
642 76 97 14 @TaconMadreBCN

MONTVERD
FRUITERIA I ALIMENTACIÓ
Repartiment a domicili
Productes Bio
Ecològic i de proximitat
C/ Màxim Fornés, 10 - Local 1 - Rubí
Telèfon 680 969 662

NOTICIES DE RUBÍ

Rubí reivindica la seva cultura popular i tradicional en una nova edició dels Tocs de Sant Roc

Les fortes pluges de diumenge han obligat a suspendre activitats com la primera edició del Tacatocs i el Correfoc infantil, mentre que altres s'han pogut traslladar a l'interior del Celler

Rubí ha viscut durant tot el cap de setmana la gran festa de la cultura popular i tradicional catalana: els Tocs de Sant Roc.

Un cop més, les entitats locals han lluit les seves forteses en una celebració que, això sí, ha quedat parcialment alterada per les fortes pluges registrades aquest diumenge.

La primera edició del Tacatocs, la posterior Tabalada estàtica i el Correfoc infantil s'han hagut de suspendre; l'audició de sardanes i les havaneres s'han traslladat a l'interior del Celler; i la Trobada de Gegants s'ha dut a terme amb un recorregut escurçat i les inevitables mesures per protegir les figures participants.

Els Tocs de Sant Roc arrencaven divendres al Celler amb els actes ja tradicionals: la Glosa de Sant Roc, la Retrobada després de l'estiu amb el clàssic pa amb oli i sucre, i la 13a Trobada de Bèsties de Foc, que va omplir d'espurnes el trajecte fins a la plaça del Doctor Guardiet, centre neuràlgic de la festa. Allà es va tancar la nit amb el concert del grup Esbarzers.

La jornada de dissabte va tenir molts punts d'interès.

El Mercat de productes artesans i de proximitat i la 7a Fira del Vermut van tornar a ser l'acompanyament perfecte per als tallers de les entitats, pensats perquè petits i grans fessin un tastet de les tradicions locals.

També es va fer la visita guiada Historiadors despistats passegen pel centre de Rubí, amb una bona assistència, i la jornada de portes obertes i el contacontes del Museu Etnogràfic Vallhonrat. Com ja és habitual pels Tocs de Sant Roc, el solar del Centre Democràtic Republicà va ser l'escenari dels vermouths musicals, dissabte amb Kanay i diumenge amb Vayven.

Els moments més participatius dels Tocs de Sant Roc acostumen a coincidir amb la tarda-nit de dissabte.

El divertit Seguici No Seguici va tornar a arrossegar molt públic fins a la plaça del Doctor Guardiet, on totes les entitats van lluir-se en un ambient ja nocturn. Els Versots de les colles de diables, amb l'habitual càrrega satírica i reivindicativa, i l'espectacle de foc, van donar pas a la música, a càrrec de DJ Eclèctic i Thug Life.



El Seguici No Seguici ha comptat amb un gran acompanyament ciutadà (foto: Ajuntament de Rubí - Localpres)

Diumenge, les activitats es van desenvolupar sota l'amenaça de la pluja. Malgrat tot, es va poder fer la 32a Trobada de Gegants amb un bon seguiment de la ciutadania.

En aquest cas, les precipitacions intermitents van obligar a fer una passejada més curta i a tancar algunes figures per tal que no es fessin malbé, però no van impedir que gegants i capgrossos ballessin a la plaça del Doctor Guardiet.

També es va poder aixecar el pilar dels Castellers de Rubí, i es van desenvolupar sense problemes la resta d'activitats del matí, com la primera edició del Concurs de Sardanes Reverses de l'Escola de Sardanes Flor de Neu, el vermut musical, el Mercat de productes artesans i de proximitat i la Fira del Vermut.

A la tarda, la major intensitat de la pluja sí que va obligar a suspendre el primer Tacatocs, la Tabalada estàtica i el Correfoc infantil.

Prèviament, ja s'havia decidit traslladar l'audició de sardanes i les havaneres a l'interior del Celler.

Ròtulos - Lonas - Vinilos - Soportes publicitarios - Cartelería...
Madis
IMPRESIÓN GRAN FORMATO
Impresión gran formato
& rotulación
www.madis.es - madis@madis.es - 93 588 87 81

ESCAPADA A TARRAGONA

Història, mar i bona taula

Quan pensem en una escapada que ho tingui tot història, platges, cultura i gastronomia Tarragona ciutat es converteix en una de les millors opcions de Catalunya.

La capital de la Costa Daurada és un autèntic tresor que permet viatjar en el temps fins a l'època romana, perdre's pels carrers amb encant del seu barri antic i gaudir de la brisa mediterrània mentre es degusta una bona cuina marinera.

Una ciutat romana patrimoni de la humanitat

Tarragona és coneguda pel seu extraordinari llegat romà, declarat **patrimoni de la humanitat per la UNESCO**. Entre els espais que no us podeu perdre hi ha:

L'Amfiteatre romà, amb les seves espectaculars vistes al mar



El circ romà, un dels més ben conservats d'Europa



Les muralles i el passeig arqueològic, que permeten entendre la importància estratègica de l'antiga Tàrraco



El Museu Nacional Arqueològic, amb peces que expliquen com era la vida en aquella època



Un barri antic amb encant

El barri antic de Tarragona, conegut com la **Part Alta**, és un laberint de carrers empedrats plens de racons amb història.

Aquí trobem la majestuosa **Catedral de Santa Maria**, d'estil

gòtic, i nombroses places amb terrasses que conviden a fer una parada.

La **plaça del Fòrum** o la **plaça de la Font** són punts ideals per respirar l'ambient tarragoní.

El Mediterrani als teus peus

A més del patrimoni històric, Tarragona presumeix d'un litoral espectacular.

Platges com la **Platja del Miracle**, situada molt a prop del centre, o la **Platja de l'Arrabassada**, de sorra fina i aigües tranquil·les, són perfectes per relaxar-se.

El **Balcó del Mediterrani**, al final de la **rambla Nova**, és un altre dels espais icònics, amb vistes impressionants sobre el mar.



Gastronomia Del mar a la taula

Tarragona també és sinònim de bona cuina.

La tradició marinera es reflecteix en plats com la cassola de romesco, les cloïsses a la marinera o el peix fresc a la brasa.

A més, la proximitat amb el Priorat i la **DO Tarragona** permet maridar aquests plats amb vins de gran qualitat.

On menjar

Barhaus (Part Alta): cuina creativa i de proximitat en un ambient acollidor.

Carrer de Sant Llorenç, 22, 43003 Tarragona

Tel.: 977 24 47 70



El Llagut (Part Alta): especialitzat en arrossos i cuina marinera autèntica.

Carrer de Natzarret, 10, 43003 Tarragona

Tel.: 977 22 89 38

El Terrat (plaça de la Font): una opció més gastronòmica i innovadora.

Carrer de Pons d'Icart, 19, 43004 Tarragona

Tel.: 977 24 84 85

El Pòsit del Serrallo: el barri de pescadors, és un lloc ideal per trobar restaurants familiars on el peix i el marisc són els protagonistes.

Moll de Pescadors, 25, 43004 Tarragona

Tel.: 977 89 63 86



Cultura i tradicions

Si la visita coincideix amb les **Festes de Santa Tecla**, al setembre, la ciutat s'omple de castells, música i cultura popular. Però en qualsevol època ofereix una agenda cultural plena: des d'exposicions fins a activitats al voltant del seu patrimoni romà.

Per què visitar Tarragona?

Perquè és una ciutat que ofereix un viatge complet: pots recórrer dos mil anys d'història, passejar vora el mar, descobrir racons plens d'encant i gaudir d'una gastronomia que combina tradició i innovació.

Una destinació ideal tant per a una escapada de cap de setmana com per a una estada més llarga.





HOBBY CARS
Planka, Pintura, Mecànica i Electricitat
Vehícle de substitució

Vehícle cortesia gratuït
Recogida y entrega a domicilio
Lavado gratuito con la reparación

Carrer del Ciclisme, 37 - 08191 Rubí - Tel. 936 99 53 13 - 673 104 134 - www.hobbycars.es

25% dto. En la primera franquícia

50€ dto. Si tu seguro es a terceros en reparaciones de plancha superiores a 300€

¿Quieres promocionar tu negocio?

ESTE ESPACIO DESDE 30€

Contacta con nosotros en el
Telf. 617 026 168



PEUGEOT SERVICE
YOUR PEUGEOT. OUR PASSION.

ETS A UN MANTENIMENT D'EMPORTAR-T'HO TOT

FES EL MANTENIMENT DEL TEU VEHICLE AMB LUBRICANTS TOTAL I TALLERS PEUGEOT. AL 31 DE DESEMBRE DEL 2023, TALLERS PEUGEOT TARRAGONA OFERTEN UN MANTENIMENT A TARRAGONA. CONSULTA LES CONDICIONS I SERVEIS OFICIALS A TARRAGONA I LES BONES LUGARS DE LA PROMOCIÓ A PEUGEOT ES.

AUTO TALLER MORRAL - Crta. Molins de Rei, Km. 12,2 (Direcció Sabadell) Rubí - Tel. 935 882 819 - www.autotallermorral.cat



Protecció validada des del 17 d'abril fins al 31 de desembre de 2023, ambdata inclòsiva, limitada a persones físiques majors de 18 anys. Dada per a tallers propietaris d'un vehicle Peugeot que facin una reparació de manteniment a tallers dels Serveis Oficials Peugeot oberts al públic en horari d'atenció i adherits a la promoció. Consultar Condicions i Serveis Oficials adherits i les Bases Legals de la promoció a peugeot.es

• 4 de octubre •

Día Mundial de los Animales

Cada 4 de octubre se celebra el Día Mundial de los Animales, una fecha que nos recuerda la importancia de respetar y proteger a todas las especies con las que compartimos el planeta.

No se trata solo de reconocer a las mascotas que nos acompañan en casa, sino también de poner en valor la diversidad animal que habita bosques, mares, montañas y ciudades.

¿Qué es el Día Mundial de los Animales?

El Día Mundial de los Animales es una jornada dedicada a la concienciación sobre el bienestar animal y la conservación de la biodiversidad.

Se eligió el 4 de octubre porque coincide con la festividad de San Francisco de Asís, conocido por su amor hacia la naturaleza y los animales.

¿Por qué se celebra?



La finalidad de esta fecha es:

- Promover el **respeto y la empatía** hacia los animales.
- Recordar la importancia de **cuidar el medio ambiente** como hábitat de miles de especies.
- Concienciar sobre la necesidad de **proteger a los animales en peligro de extinción**.
- Fomentar la **adopción responsable** y la lucha contra el **maltrato animal**.



Curiosidades sobre algunos animales

- **Los elefantes** tienen una memoria prodigiosa y son capaces de recordar rutas de agua o reconocer a otros elefantes incluso después de muchos años.
- **Los delfines** duermen con un hemisferio del cerebro despierto para poder seguir respirando y estar atentos a posibles peligros.
- **Los perros** pueden detectar enfermedades como la



Pets Lovers



diabetes o ciertos tipos de cáncer gracias a su desarrollado sentido del olfato.

- **Las abejas**, fundamentales para el equilibrio ecológico, son responsables de la polinización de gran parte de los alimentos que consumimos a diario.
- **El camaleón** no solo cambia de color por camuflaje, sino también para expresar emociones o regular su temperatura corporal.
- **El pulpo** tiene tres corazones y su sangre es de color azul debido a una proteína llamada hemocianina.
- **Las jirafas** duermen apenas 2 horas al día, a veces incluso de pie, para estar



siempre alertas a los depredadores.

- **El caballito de mar** es uno de los pocos animales en los que el macho es quien gesta y da a luz a las crías.
- **Los pingüinos** eligen pareja para toda la vida y tienen un curioso ritual: los machos ofrecen una piedra como símbolo de compromiso.
- **Las tortugas marinas** siempre regresan a la misma playa donde nacieron para poner sus huevos.
- **El colibrí** es el único pájaro capaz de volar hacia atrás gracias a la increíble velocidad de sus alas.



- **Los canguros** no pueden caminar hacia atrás debido a la estructura de sus patas y su cola.
- **Los búhos** pueden girar la cabeza hasta 270 grados, ya que sus ojos no se mueven dentro de las órbitas.
- **Las ballenas azules**, los animales más grandes del planeta, tienen un corazón que puede llegar a pesar 200 kilos.

Un mensaje para todos

El Día Mundial de los Animales nos invita a reflexionar sobre el papel que desempeñamos los humanos en su protección.

Cada gesto cuenta: desde cuidar bien a nuestras mascotas, hasta apoyar proyectos de conservación o reducir el uso de plásticos que contaminan los océanos.

Porque proteger a los animales significa también cuidar nuestro planeta y garantizar un futuro más justo y equilibrado para todas las especies.

Núcleo zoológico
82500008

Servicio a domicilio

AGRI FAUNA

Pienso (también a granel) • Abonos • Accesorios Jaulas Animales • Plantas y árboles • Vino a granel

Carrer Marconi, 3 - L. 1 • 08191 Rubí
Tel. 936 971 356 • Mov. 615 853 996
agnifauna.2018@gmail.com

+ A prop teu
aquesta tardor a la butxaca

www.revistamesapropteu.com

Pets Lovers.es

La Botiga que trien les Mascotes

Servei a Domicili

Perruqueria Canina i Felina

633 667 555 petslovers.es-oficial

Pasatiempos

Sudoku

			9	8		6	3
	6	4	7				5
			4			9	7
8					3		
4	2	7				3	5
6				2			
	8		2		6		
			3		8	7	
5				4	7	8	6

10 TIPOS DE ÁRBOLES

ABETO
ALCORNOCHE
CHOPO
ENCINA
EUCALIPTO
HAYA
NOGAL
OLMO
PINO
ROBLE

Sopa de letras

E	E	I	E	S	V	T	K	P	E
G	N	U	H	Y	M	A	J	E	Z
O	N	C	C	Z	Y	N	F	C	N
V	M	R	I	A	B	A	V	B	U
C	D	L	H	N	L	O	E	A	B
R	U	J	O	M	A	I	R	B	A
G	L	A	U	E	L	E	P	E	Y
J	O	A	M	L	C	O	H	T	F
S	B	E	G	B	O	A	H	O	O
E	L	I	G	O	R	P	H	F	N
O	V	A	T	R	N	J	C	K	I
E	L	I	M	D	O	S	H	E	P
L	P	E	U	G	O	M	O	U	L
G	H	I	M	U	O	P	Y	H	
U	L	K	I	Y	E	N	O	Y	N

7 Diferencias

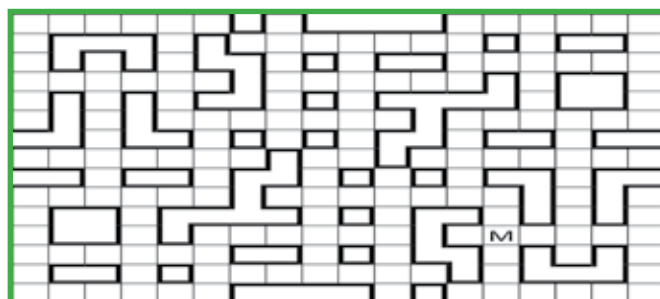


Soluciones

5	3	4	9	6	8	1	7	2
2	9	1	3	7	5	4	6	8
8	7	6	1	2	4	3	5	9
1	6	2	4	6	3	7	5	8
9	5	8	7	1	2	9	3	4
7	4	7	3	5	8	6	2	1
4	2	7	8	3	6	5	1	9
3	8	5	9	4	1	2	6	7
6	1	9	2	5	7	8	4	3



Cruzadas



2 LETRAS	6 LETRAS	ENIGMA	TEATRO	ISRAELI
TI	AIRBAG	ESTAFA	TENDON	OFRECER
4 LETRAS	AMBITO	GACELA	TIMBRE	TERNERA
BECA	ARAGON	GRABAR		TITANIO
GRAN	ARROBA	NAVAJA	7 LETRAS	VINCULO
	BONDAD	OBREIRO	ACETONA	
5 LETRAS	BONITO	OCTAVO	ACUARIO	8 LETRAS
FALTA	CALMAR	OPONER	ESCANER	INTERNET
TECLA	CAVIAR	RAMBLA	ESFINGE	TEOLOGIA
			IRRITAR	

Horóscopo Mes de Octubre

Aries



Salud: Octubre trae energía extra, pero cuidado con el insomnio: baja la velocidad antes de dormir.
Amor: Si estás en pareja, es momento de diálogos profundos; si estás soltero, alguien inesperado puede removerte emociones.

Tauro



Salud: Tu cuerpo pedirá más descanso. Aprovecha para ajustar rutinas y evitar tensiones musculares.
Trabajo: Buen mes para negociar o pedir apoyo: tus ideas serán escuchadas con seriedad.

Géminis



Amor: El encanto natural estará muy alto; pero atención, no confundas intensidad con compromiso real.
Trabajo: Proyectos creativos florecen, aunque tendrás que ordenar mejor tus tiempos.

Cáncer



Salud: Durante este mes de octubre el estrés puede aparecer en forma de digestiones lentas; cuida la alimentación.
Amor: Buen mes para la intimidad y para fortalecer vínculos emocionales.

Leo



Trabajo: Octubre trae desafíos que pondrán a prueba tu liderazgo. Si compartes méritos, el éxito será mayor.
Salud: La vitalidad aumenta, pero ojo con los excesos en comidas o celebraciones.

Virgo



Amor: Tu lado analítico puede hacerte exigir demasiado; recuerda que la ternura vale más que la perfección.
Salud: Pequeñas dolencias respiratorias o alérgicas pueden aparecer, cuida ambientes y hábitos.

Libra



Trabajo: Propuestas interesantes llegan a mitad de mes, analiza bien antes de decidir.
Amor: El romanticismo estará fuerte, ideal para renovar votos o abrirte a nuevas conexiones.

Escorpio



Salud: El cuerpo pide movimiento: ideal retomar deporte o ejercicios que drenen tensiones.
Trabajo: Octubre activa la ambición: oportunidad de demostrar tu talento en proyectos clave.

Sagitario



Amor: Octubre viene lleno de mucha pasión, pero cuidado con los celos y las palabras impulsivas.
Salud: La energía fluctúa: no abusos de la cafeína, busca descansos activos.

Capricornio



Trabajo: Reconocimiento posible a final de mes; sigue constante en lo que ya construiste.
Amor: La comunicación es la clave; evita silencios que generen malentendidos.

Acuario



Salud: Para los Acuarios Octubre te invita a revisar rutinas: incorpora pausas, yoga o meditación.
Trabajo: Colaboraciones productivas: tu originalidad será apreciada.

Piscis



Amor: Mes de encuentros intensos para los Piscis; abre el corazón, pero sin perder tu centro.
Salud: Atento al descanso: los sueños y el dormir reparador serán tu fuente de equilibrio.

TIENDA FÍSICA
Calle Pintor Coello 15, 08191 Rubí
Tel. 936 67 71 87
TIENDA ONLINE
www.newhomepc.net
Servicio técnico
Reparación de ordenadores y portátiles
Taller y a domicilio

OFERTA PORTATILES
3 Años de garantía

DESDE 267€

+de 180 modelos disponibles

**KM
CAT
RUBÍ**



22 H

ELS CATARRRES

12.30 H

REGGAE PER XICS /

20 H

GOLCONDA /

21 H

MALPARITS

D'11 A 19.30 H

ACTIVITATS FAMILIARS

**DISSABTE 4 D'OCTUBRE
RAMBLA DEL FERROCARRIL**



Ajuntament
de Rubí

**RUBI.CAT/
KMCATRUBI**